

To Fresh News And Information....

# MURAKAMI EYE CLINIC



## むらかみ眼科 だより NO.9 2004.秋



みなさまの眼と健康を考える

白内障・緑内障の相談  
アレルギー性眼症状・  
ドライアイの相談  
糖尿病・高血圧眼科の相談  
近視・遠視・乱視の相談

むらかみ眼科クリニック院長 医学博士 村上 茂樹

アテネ五輪では、各競技での日本選手の活躍は、本当に素晴らしいものがありました。女子マラソン金メダルの野口みすき選手の活躍も心を打たれるものがありました。

私の陸上競技の恩師で日本陸連強化委員長の澤木啓祐先生にお伺いしたところ、野口選手はこのアテネ五輪のコースに備えて標高二千メートル以上の起伏の激しい中国の高地を月間1350キロ走り込んだとのことででした。私も学生時に月間700キロ以上を2度の箱根駅伝合宿で走破しましたが、空気が薄くかつ起伏が激しい高地でのこれだけのトレーニングは、想像を絶する過酷なものだったと思います。

野口選手は様々な意味で苦労の多い人生を経験しています。経済的に苦しかった家庭、高校総体陸上で予選落ち、就職1年目での失業と貧窮生活。昨年の世界陸上マラソン2位など、逆境や挫折の経験をエネルギーに変えて、マラソンを走る事に生きる道を見出しました。そして、金メダルという価値ある目標達成のために、通常の選手なら悲鳴を上げる練習も黙々と積み重ねて優れた身体能力を造り上げたのです。確かに、最近の競技スポーツのトレーニング理論や栄養学、そして体調管理術等の分野での進歩は目覚ましいものがあります。

しかし、最も大切なことは、選手自身が高い目標意識と強い動機を持ち、その目標達成のために、周囲の難音を振り払い、心身を

アテネ五輪では、各競技での日本選手の活躍は、本当に素晴らしいものがありました。女子マラソン金メダルの野口みすき選手の活躍も心を打たれるものがありました。

私の陸上競技の恩師で日本陸連強化委員長の澤木啓祐先生にお伺いしたところ、野口選手はこのアテネ五輪のコースに備えて標高二千メートル以上の起伏の激しい中国の高地を月間1350キロ走り込んだとのことででした。私も学生時に月間700キロ以上を2度の箱根駅伝合宿で走破しましたが、空気が薄くかつ起伏が激しい高地でのこれだけのトレーニングは、想像を絶する過酷なものだったと思います。

野口選手は様々な意味で苦労の多い人生を経験しています。経済的に苦しかった家庭、高校総体陸上で予選落ち、就職1年目での失業と貧窮生活。昨年の世界陸上マラソン2位など、逆境や挫折の経験をエネルギーに変えて、マラソンを走る事に生きる道を見出しました。そして、金メダルという価値ある目標達成のために、通常の選手なら悲鳴を上げる練習も黙々と積み重ねて優れた身体能力を造り上げたのです。確かに、最近の競技スポーツのトレーニング理論や栄養学、そして体調管理術等の分野での進歩は目覚ましいものがあります。

しかし、最も大切なことは、選手自身が高い目標意識と強い動機を持ち、その目標達成のために、周囲の難音を振り払い、心身を

逆境に負けず前向きな思考で、頑いをかなえる！

アテネ五輪では、各競技での日本選手の活躍は、本当に素晴らしいものがありました。女子マラソン金メダルの野口みすき選手の活躍も心を打たれるものがありました。

私の陸上競技の恩師で日本陸連強化委員長の澤木啓祐先生にお伺いしたところ、野口選手はこのアテネ五輪のコースに備えて標高二千メートル以上の起伏の激しい中国の高地を月間1350キロ走り込んだとのことででした。私も学生時に月間700キロ以上を2度の箱根駅伝合宿で走破しましたが、空気が薄くかつ起伏が激しい高地でのこれだけのトレーニングは、想像を絶する過酷なものだったと思います。

野口選手は様々な意味で苦労の多い人生を経験しています。経済的に苦しかった家庭、高校総体陸上で予選落ち、就職1年目での失業と貧窮生活。昨年の世界陸上マラソン2位など、逆境や挫折の経験をエネルギーに変えて、マラソンを走る事に生きる道を見出しました。そして、金メダルという価値ある目標達成のために、通常の選手なら悲鳴を上げる練習も黙々と積み重ねて優れた身体能力を造り上げたのです。確かに、最近の競技スポーツのトレーニング理論や栄養学、そして体調管理術等の分野での進歩は目覚ましいものがあります。

しかし、最も大切なことは、選手自身が高い目標意識と強い動機を持ち、その目標達成のために、周囲の難音を振り払い、心身を

集中させ、日々邁進を続けることです。

このことは、患者様の眼の治療にも当てはまります。即ち、患者様が治療を続けるために、常に前向きな強い気持ちを持ち続ける事が大切です。マイナス思考（不安や妄想）に振り回されることなく、プラス（前向き）思考を常に持ち、目標に向かって自分自身を励まして、ながら、診察と治療やお薬を絶えず継続し、規則正しい節度ある生活習慣を継続される患者様は、素晴らしい治療成績が得られることが、医学的に証明されています。自分の眼と体の可能性を信じて、少しでも眼の状態を良くしていきたいという強い気持ちを絶えず持続続けることが自分の願望の実現につながります。

そして、強い動機も大切です。「友人と一緒にグラウンドゴルフを楽しみたい」、「高齢になつても、「運転をして買い物や通院を不方便に見たい」などの願いはさまざまですが、どのくらいしたい」また、白内障手術をして「お孫さんの美しい顔が姿を、この眼ではつきり見たい」などの願いはさまざまですが、どの様な動機でも眼の治療にどうして、大切なエネルギーとなつていてるのであります。この様な点も考慮し、当院では眼科学による診療に加え、心理学、東洋医学、抗加齢医学の知識も駆使し、患者様の眼と体の健康を守り、同時に、白内障や緑内障、糖尿病性網膜症等による眼の成人病をはじめとする視覚障害に悩む患者様が一人でも少なくなる様、日々努力を続けています。